

実りの秋 元気に活動しよう!

成長期のうちに「骨」を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう「骨粗しょう症」になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。**成長期は、大人に比べて骨の成長が活発**です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



栄養たっぷりで健康な骨
丈夫で骨折しにくい



栄養が足りない骨
骨折しやすい



骨を丈夫にするには、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなど**バランスの良い食事が大切**です。

魚：カルシウムだけでなくビタミンDも多く含んでいます。

納豆：カルシウムもビタミンKも含まれます。



他にも**適度な運動**や**十分な睡眠**も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

成長期の

スポーツ障害に注意しましょう

オスグッド

膝の使いすぎで痛みが出てきます。



野球肘

テニス肘

肘の使いすぎで痛みが出ます



踵骨骨端症（シーバー病）

かかとの成長軟骨にアキレス腱の引っ張る力が加わり痛みが出ます



疲労骨折（シンスプリント）

特定の部位に運動による負担がかかって、骨に亀裂が起きて痛みを生じます。

【インフルエンザ、

コロナなどの感染症について】

発熱や咳症状、咽頭痛が続くなどの症状がある場合は、無理せず学校をお休みしましょう。宿泊行事を控えている学年もあります。手洗いの習慣をつけましょう。現在、学校では、感染者数は落ち着いてきています。



スマホ老眼

に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。